



Wraps de dinde grillée au miel

avec quartiers de pommes de terre

Familiale

Barbecue

Épicée

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Sauce piquante
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Miel
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Tortillas de farine
6 | 12



Pomme de terre Russet
2 | 4



Mélange d'épices sud-ouest
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Mini concombre
1 | 2



Sauce ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller la dinde

- Disposer la **dinde** sur la grille du barbecue.
- Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que la **dinde** soit marquée et entièrement cuite**.

2



Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis, si applicable, la couper en **2 (4) morceaux égaux** sur une planche à découper séparée.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et le **reste du mélange d'épices sud-ouest**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Mariner les concombres

- Dans une petite casserole, ajouter les **concombres**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Salier**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **concombres** avec leur **liquide** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

5



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium.
- Disposer les **tortillas** sur la grille du barbecue, à côté de la **dinde**.
- Refermer le couvercle et griller de 5 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **tortillas** soient bien chaudes.
- Retirer les **tortillas** de la grille du barbecue et réserver.

6



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Dans un autre bol moyen, mélanger le **miel** et la **sauce piquante**. Ajouter la **dinde**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Répartir les **quartiers de pommes de terre** et les **tortillas** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de **bébé épinards**, de **dinde**, de **concombres marinés** et de **fromage**.
- Arroser les **wraps** d'**un filet de sauce ranch**.
- Servir le **reste de la sauce ranch** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrine de poulet**, les préparer et les cuire de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **portions de poitrines de dinde****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.